



deliciousliving

Остарявай красиво

Съвети за жени относно
начина на хранене,
спорта и употребата
на хранителни добавки.

Как да забавите процесите на стареене
и да имате красива кожа, коса и нокти?
Как да подобрите здравето на опорно-
двигателния апарат, за да бъдете
по-подвижни и гъвкави, и да подобрите
стойката си? Запазете младостта
и енергията си максимално дълго във
времето, като следвайте най-добрите
съвети на специалисти, които подбрахме
специално за вас!



КАК ДА ЗАБАВИТЕ СТАРЕЕНЕТО?



СВЕЖИ АНТИЕИДЖ ИДЕИ



ОСТРОВЪТ НА ДЪЛГОЛЕТИЕТО

Съдържание



КОИ ФАКТОРИ УСКОРЯВАТ ПРОЦЕСИТЕ НА СТАРЕЕНЕ? 3

ПО-МЛАДИ И КРАСИВИ 4

3 свежи стратегии за здравословно остаряване

Окинава – островът на дълголетието

5 супер ефикасни методи в подкрепа на когнитивното здраве

ИЗГЛЕЖДАЙТЕ ДОБРЕ, ЧУВСТВАЙТЕ СЕ ДОБРЕ! 7

Съвети за здрава и красива кожа

Грижа за костите и ставите

Каква е връзката между бръчките и състоянието на костите?

ХИДРАПЛЕНИШ 9

Какво е Хидраплениш?

Кои сме ние?

Ревита ООД е официален вносител на хранителни добавки с марките Nature's Way, Natural Factors, Enzymatic Therapy, Phyto Wave, Super Diet и гр. Нашите сертифицирани продукти се отличават с натурален състав, гарантирано качество и висока ефикасност.

Свържете се с нас!

02/9530583



www.facebook.com/Revita.bg

www.revita.bg

Намаляване на дневния прием
КАЛОРИИ С

10%



**АНТИ-ЕИДЖ
СУПЕР ЕФЕКТ!**



Недоспиване, лошо хранене и алкохол = преждевременно стареене

СИСТЕМНА ЛИПСА НА ПРОДЪЛЖИТЕЛЕН И КАЧЕСТВЕН СЪН

Един от най-големите виновници за преждевременното стареене е лошото качество на съня. Съвременният човек обаче, често пренебрегва риска от евентуалните последици от недоспиването върху здравето, тонуса и добрия външен вид. Много често, спокойният и ефективен нощен сън е възпрепятстван от вредния навик да заспиваме пред телевизора и/или на пуснатата лампа. Шумът и светлината обаче, объркват мозъка и му пречат да синтезира мелатонин (хормона на съня). Но какво означава да спим качествено? Не е нужно например, да спим десет часа и повече, за да сме си починали достатъчно. Много по-важни са часовете, в които спим, тъй като в точното време сънят провокира освобождаването на определени хормони. Така например, между 21 и 23 часа, мозъкът освобождава мелатонин, което е от значение за освобождаването на хормона пролактин около 23 часа. Синтезът на пролактин пък, провокира отделянето на растежен хормон, който участва в общото възстановяване на организма през цялата нощ. Растежният хормон е от значение за обратна обмяна на веществата, стимулира клетъчния растеж и делене, както и белтъчния синтез в клетките, и отговаря за растежа на костите и хрущялите.



Не е необходимо да спите
ПО 10 ЧАСА НА НОЩ!

ЗЛОУПОТРЕБА С МАЗНИНИ И СОЛ

Менюто, богато на мазнини и сол неусетно, но сигурно влошава здравето. Имайте предвид, че преработените храни често са допълнително обработени със сол, тъй като солта се използва и като консервант. Всичко това, според учени от Университета на Колорадо в Боулдър, в значителна степен влошава състоянието на сърдечно-съдовата система и ускорява стареенето на клетките. Прекомерната консумация на храни, богати на мазнини и сол, най-често води до покачване на теглото и натрупване на мазнини, особено в областта на корема и талията. С напредването на възрастта, мазнините в тялото се увеличават и именно това е най-честата причина, поради която трупаме и излишни килограми. Другата неприятна истина е, че мазнините, натрупали се около корема и талията, отделят вид молекули, които се отразяват пагубно на сърдечния мускул и нарушават функциите на сърдечно-съдовата система.

Алтернативата: а) консумирайте в изобилие зелени пресни зеленчуци. Те са източник на биоактивни антиоксиданти, които защитават сърцето и мозъка от нашествието на свободните радикали и от оксидативния стрес. Намалете колкото е възможно повече храните с високо съдържание на натрий и вредни мазнини, заменяйки ги с пресни, богати на хранителни вещества храни.

б) Постарайте се поне 3 пъти седмично да правите аеробни упражнения!



Постарайте се поне
2-3 ПЪТИ СЕДМИЧНО
ДА СПОРТУВАТЕ!

АЛКОХОЛ

С годините, тялото започва все по-трудно да преработва алкохола. Затова, системната употреба на алкохол пречи на нормалното функциониране на всички системи и органи в тялото, и често води до нарушения в мозъчната дейност. Редовната консумация на дори един „невинен“ аперитив от порядъка на до 100 гр твърд алкохол всяка вечер, с течение на времето води до негативни последици за целия организъм.

Алтернативата: Придържайте се към умерена употреба на алкохолни напитки и избягвайте „твърдия“ алкохол. Препоръчваме ви по малко червено вино. То е богато на антиоксиданти, а умерената му консумация има много положителни ефекти върху здравето. Добре е да знаете, че едно и също количество алкохол има съвсем различно влияние върху организма, според конкретната възраст. Така например, ако един 70-годишен човек и един 40-годишен човек изконсумират абсолютно еднакво количество от конкретна алкохолна напитка, то по-възрастният от двамата ще има по-високи нива на алкохол в кръвта си!



НЕ ПРЕКАЛВАЙТЕ
С АЛКОХОЛА!

НЯКОЛКО СВЕЖИ СТРАТЕГИИ за здравословно и красиво остаряване!

.. ИСКАТЕ ЛИ ДА ЖИВЕЕТЕ ПО-ДЪЛГО? ..

Намаляване
на дневния прием
КАЛОРИИ с **10%** = **АНТИ-ЕИДЖ
СУПЕР ЕФЕКТ!**

Вместо
зърнени храни,
за закуска
хапвайте
по 1 **ТВЪРДО
СВАРЕНО ЯЙЦЕ.**

-400
калории



Утолете
жаждата с
ЧАША ЧАЙ,
вместо
сладки
газирани
напитки!

-80
калории



Вместо втора
порция паста,
вземете **ПОРЦИЯ
БРОКОЛИ
НА ПАРА.**

-190
калории

Винаги преди основното
ягене, хапвайте пресни
**ПЛОДОВЕ
ИЛИ САЛАТА.**



-187
калории



СТРАТЕГИЯ №1 – НАМАЛЯВАНЕ НА КАЛОРИИТЕ

Една от най-силните стратегии в полза на здравословния начин на живот, е именно намаляване броя на приеманите калории. Всички мащабни изследвания, направени в последните 80 години и проследяващи механизмите на преждевременното стареене и връзката на тези процеси с наднорменото тегло, показват, че ограничаването на калориите подобрява функционирането на клетките. Общата хипотеза на учени и специалисти посочва, че приемът на по-малко калории намалява и стреса, на който са подложени клетките. Придържането към меню, съсредоточено върху приема на по-малко калории – повече нискокалорични продукти и по-малки порции от продуктите, съдържащи повече калории, е психологически по-лесно, отколкото спазването на строго конкретни диети. Ограниченият прием на калории се отразява доста благотворно върху организма, тъй като по този начин се увеличава приема на витамини, минерали и влакна, получени предимно от пресните плодове и зеленчуци. Внимание: драстичното намаляване на калориите в редица случаи води до нежелани реакции, като например изтъняване на костите, сърцебиене или нарушено либидо. Затова е по-добре да се практикува в умерени граници, особено ако се касае за хора с хранителни разстройства или бременни жени.

Ако решите да започнете да приемате по-малко калории с храната си, задължително хапвайте повече богати на калций храни, както и приемайте хранителна добавка със съдържание на калций, магнезий и витамин D. Заедно с това, специалистите препоръчват и редовна спортна активност, която включва много ходене пеша и/или упражнения с гирички.

Знаете ли, че...:

- Ако замените зърнената си закуска сутрин с едно твърдо сварено яйце, също получавате необходимите хранителни вещества, съответно – и енергия, като в същото време си спестявате цели 400 калории!
- Кокосовата вода, като заместител на една сладка газирани напитка, освен че е много по-здравословен избор, автоматично ви и спестява 80 калории!
- Ако вместо 2 порции от любимата си паста например, хапнете една, а другата замените с порция броколи или друг нискокалоричен зеленчук, означава че намалявате броя на приетите калории с около 192!

СТРАТЕГИЯ №2 – В БИТКА СРЕЩУ СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ

Свободните радикали присъстват нормално в човешкия организъм. Те стават вредни тогава, когато количеството им превишава нормалното! Лошото хранене, възпалителните процеси в тялото, тютюнопушенето, озонът, ултравиолетовата светлина, замърсителите на околната среда и стресът... Това са само част от факторите, които провокират образуването на прекомерно количество свободни радикали. Вдишването или поглъщането на токсини, като озон или пестициди, принуждава черният дроб да работи повече, за да ги неутрализира, като това също води до образуване на свободни радикали. По ирония на съдбата, някои полезни за човешкото здраве дейности, като физическата активност, например, също могат да провокират увеличаване на свободните радикали. Това е така, защото кислородът е част от някои токсични реакции, които разрушават клетките. В резултат от нормалните метаболитни процеси, в организма непрекъснато се натрупват реактивни кислородни съединения, или с други думи – свободни радикали.

За да неутрализирате прекомерното количество свободни радикали в организма, спазвайте клишето – консумирайте плодове, зеленчуци и други антиоксидантни храни и растения в изобилни количества. Едни от най-мощните антиоксиданти са: чесън, риган, розмарин, канела, Акай бери, какао, малини, черни и червени боровинки, орехи, американски орехи, лешници, артишок, бял

и черен боб, стафиди. За да намалите количеството токсини в тялото, се стремете към биологично чисти продукти, които не са били обработвани с химикали.

Ако спортувате, можете да неутрализирате образувалите се свободни радикали следствие на активното движение, като преди или след всяка своя тренировка приемате храна и/или хранителни добавки, с високо антиоксидантно съдържание! Спортът, в съчетание с меню, богато на антиоксиданти, е ключът към вечния човешки стремеж към здраве и младост!

СТРАТЕГИЯ №3 – ИЗЛЕКУВАЙТЕ ХРОНИЧНОТО ВЪЗПАЛЕНИЕ

Хроничното възпаление е възпаление на клетъчно ниво. То може да тлее в тялото с години, без да предполагате че съществува и да отключи рак, диабет, сърдечни болести, храносмилателни или когнитивни нарушения и др. Има един сигурен начин, чрез който да разберете дали имате хронично възпаление – това е тестът за С-реактивен протеин. При наличието на хронично възпаление, храненето е от огромно значение. Установено е, че пърженото и захарта обострят хроничното възпаление. И още – винаги пригответе храната си на слаб огън, дори когато става въпрос за печене. В състава на продуктите, приготвени на

силен огън, присъстват вещества, които нарушават функциите на молекулите в човешкия организъм и увреждат колагена на кръвоносните съдове. Това предизвиква хормонални смущения, мозъчни, сърдечно-съдови и други заболявания. Английската абривиатура, означаваща процеса, който превръща храната в неподходяща, е AGE (крайни продукти на напредналата гликация). На български терминът е гликация. Признак за наличието на AGE например, е потъмняването на храната. Гликацията е онзи процес, придаващ специфичния вкус на продуктите след готвене, като такива храни могат да бъдат препеченото до изгоряло месо или препечената хлебна коричка. Образуването на AGE в храната е вследствие на едновременната термична обработка на захари и протеини, без наличието на вода.



Окинава – островът на дълголетие



Японският остров Окинава е известен като най-здравословното място в целия свят, тъй като жителите му доживяват до преклонна старост, а много от тях са дори столетници. Според статистически данни, на острова живеят четири пъти повече столетници, отколкото където и да било другаде. Учените определят „Окинавския феномен“ като следствие от комплексни причини – генетична предразположеност, специалната Окинавска диета, физическа активност и положително отношение към живота.

Островитяните от Окинава, включително и по-възрастните, водят супер активен начин на живот, а менюто им като цяло е изключително здравословно. Редица научни изследвания, проследяващи нравите на столетниците, показват още че окинавците са изключително позитивни хора, лесно приспособими към промени, активни участници в случващото се наоколо и високо ценящи общуването помежду си.

На базата на всичко това, изследователи и учени са категорични, че дълголетие то зависи от гените, от начина на хранене, от степента на физическа активност, както и от преодоляването на ежедневния стрес и наличието на достатъчно социални контакти.

Основният принцип на Окинавската диета се крие в по-малкото количество приемана храна или с други думи казано – да спрете да се храните в момента, в който се почувствате 80% заситени. Тъй като няма как да „измерите“ това усещане, можете да опитате следното - отделяйте приблизително 20% от храната на всяка своя порция и консумирайте само оставащите 80%. Това е доста ефективен метод, който възпрепятства преяждането и свързаните с него неблагоприятни последици.

Менюто на островитяните включва предимно плодове, зеленчуци, зърнени и бобови растения, риба, други морски дарове и почти никакво месо. Що се отнася до напитките, окинавците консумират предимно вода и чай. Едни от любимите храни на окинавците са тофу, ориз, горчива тиква, батати (сладки картофи). Японската супа Мисо, е широко разпространено в Окинава ястие. Приготвя се основно от водорасли, тофу и гъби Шийтаке. Специалното оризово вино Авамори пък, е традиционната на острова напитка. Освен всичко това, жителите на Окинава вечерят рано и в съвсем минимални количества, за сметка на изобилната и задължителна закуска.

Окинавците много рядко страдат от когнитивни увреждания. Проучванията сочат, че онези от жителите, които все пак заболяват от деменция например, получават първите си увреждания чак към 92 годишна възраст! Учените са на мнение, че факторите, които водят до дълголетие, могат да запазят и нормалните мозъчни функции до дълбока старост.

5 НЯКОЛКО СУПЕР ЕФИКАСНИ МЕТОДИ, ВЪЗПРЕПЯТСТВАЩИ РАЗВИТИЕТО НА КОГНИТИВНИ УВРЕЖДАНЯ

1 Не прекалявайте с храната! Според мащабно проучване, наднорменото тегло е сериозна предпоставка за развитието на деменция в късна възраст.

2 Яжте повече храни, които са полезни за сърцето! Учени от Университета на Колумбия са категорични, че менюто, състоящо се предимно от риба, зеленчуци, пълнозърнести продукти и добри мазнини, намалява риска от когнитивни увреждания с цели 28%.

3 Бъдете физически активни, колкото е възможно повече! Редовното ходене пеша около 2 км на ден, намалява вероятността от развитие на деменция с 50%, посочва неврологично изследване на учени

от университета Джордж Вашингтон, САЩ.

4 Старайте се заниманията ви да бъдат разнообразни, като заедно с това опитвате и нови неща! Учени от Mayo Clinic са установили, че при хората, които имат богат социален живот, четат книги, спортуват, посещават курсове и изобщо са запълнили ежедневието си с различни и интересни дейности, рискът от нарушения в паметта е по-нисък с 30 до 50%.

5 Бъдете социални! Проучване, проведено в района на Чикаго през 2007 година, посочва че саможивците са много по-застрашени от болестта на Алцхаймер, отколкото социално активните хора.



Ежедневната грижа за кожата изисква редовно нанасяне на продукти, които осигуряват дълбока хидратация и UV защита!



Съвети за здрава и красива кожа

1 НЕ ЗАБРАВЯЙТ ПРИЕМА НА АНТИОКСИДАНТИ!

Като един от най-ценните антиоксиданти, глутатионът се справя отлично със свободните радикали, поддържа имунните функции, грижи се за здравето на стомашно-чревния тракт, нервната система и други органи и системи в тялото. Глутатионът е важен за нормалното състояние на клетките, както и за правилното протичане на метаболитните процеси. В сутрешните часове, човешкото тяло е най-уязвимо от окислителните процеси. Особено ако предишната вечер сте консумирали повече алкохол, организмът използва запасите от глутатион, за да метаболизира алкохола. Не особено хранителната сутрешна закуска, включваща сандвич и кафе например, също намалява нивата на глутатион в тялото. Поради причини като тези, сутрин е доста подходящо време за прием на хранителна добавка, която представлява прекурсор на глутатиона, глутамин или N-ацетил цистеин.

NB! Глутатионът не се усвоява добре и поради тази причина не се препоръчва директният му прием.

2 НЕ ОМАЛОВАЖАВАЙТЕ ПОЛЗИТЕ ОТ ДОБРИЯ СЪН – ЛЯГАЙТЕ СИ НАВРЕМЕ И СПЕТЕ ДОСТАТЪЧНО ДЪЛГО!

Съветите за нуждата от добър и качествен сън не са просто празни приказки или преувеличени твърдения. Когато не сте отпочинали достатъчно, тялото ви произвежда повече кортизол (хормона на стреса), което атакува директно върху запасите от колаген – така важният протеин, който поддържа кожата гладка и свежа. Също така, по време на сън, тялото синтезира необходимото количество хормон на растежа, който пък подмладява клетките на кожата. Постарайте се сънят ви през нощта да продължава не по-малко от 7-8 часа, както и да не си лягате твърде късно. Часът, в който вече сте заспали, определено е от значение за качеството на съня.

3 НАЧИНЪТ НА ПРИГОТВЯНЕ НА ХРАНАТА Е ОТ ЗНАЧЕНИЕ!

Избягвайте препичането на продуктите. Както се спомена и по-рано в текста, най-здравословно приготвените храни са загушените, сварените или приготвените на пара. Това означава да не допускате т. нар. гликиране на продуктите. За съжаление, ще трябва да намалите до минимум и консумацията на храни, приготвени на скара, включително и любимото ви може би печено месце. Редовната употреба на крайни продукти на напреднала гликация, нарушава колагена, както и функциите на редица органи и системи в тялото, и задейства процесите на преждевременно стареене.

Начинът, по който окиначите обикновено приготвят храната си, е свързан с използването на много вода, което според редица изследователи и учени е една от основните причини жителите на острова да гоживяват до дълбока старост и да бъдат толкова жизнени, младолики и енергични!

4 ПРИЕМАЙТЕ ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ, КОИТО ПОДДЪРЖАТ КОЖАТА В ДОБРО СЪСТОЯНИЕ!

Висококачествените хранителни добавки със съдържание на колаген и хиалуронова киселина, поддържат кожата млада, гладка и без бръчки. С напредването на възрастта, нивата на колаген и хиалуронова киселина в организма започват рязко да спадат, което неминуемо рефлектира върху външния вид.

Грижа за костите и ставите

Човешкият опорно-двигателен апарат се състои от кости, мускули, сухожилия и връзки, които хармонично си взаимодействат, осигурявайки така нужната опора. Костната тъкан съдържа минерални соли, колагенови влакна и костни клетки, като минералите са отговорни за твърдостта на костите, а колагеновите влакна – за еластичността им. Костите са съединени помежду си, благодарение на ставите и

лигаментите, а мускулите са закрепени за скелета посредством сухожилията. Костите са динамична, жива тъкан, изградена предимно от колаген и калциев фосфат – минералът, който поддържа костната здравина и плътност. С напредването на възрастта обаче, костната тъкан може да претърпи структурни изменения и костната маса да намалее. Следствие на това, костите стават чупливи и съответно – рискът от счупвания нараства неумолимо. За съжаление, процесите на намаляване на костното вещество често протичат почти незабележимо и това може да продължи с години. Така, накратко казано, протича едно от най-често срещаните заболявания на скелета – остеопорозата.

Полезни насоки в подкрепа на костното здраве:

РЕГУЛИРАНЕ ПРИЕМА НА КАЛЦИЙ.

Калцият също участва в плътността на костите и е от важно значение за здравето, но от друга страна трябва да внимавате нивата му да не бъдат прекалено завишени. Излишъкът на калций в организма води до камъни в бъбреците, болки в ставите, както и до сърдечно-съдови нарушения. Много хора имат прекомерно много калций в телата си, без дори да догозират

за това. Приемът на витамин К2 обаче, регулира нивата на калция и в същото време подкрепя костната структура. 100 мкг витамин К2 дневно, са напълно достатъчни, за да сте сигурни, че нивата на калцият в организма ви е в допустими количества.

ХОРМОНАЛЕН БАЛАНС.

Хормоните на парацитовидната жлеза, естрогенът, прогестеронът и кортизолът имат значително влияние върху костното здраве. Дефицитът на само един от тези хормони, може да доведе до ефекта на доминото, което означава, че се влошава баланса и на останалите хормони. Тези процеси затрудняват нормалното абсорбиране на калция, следствие на което състоянието на костите се влошава. В случай, че страдате от необичайна липса на енергия, която продължава дълго във времето, най-добре е да посетите ендокринолог и да проверите хормоналното си равновесие.

ИМА ЛИ ВРЪЗКА МЕЖДУ БРЪЧКИТЕ И СЪСТОЯНИЕТО НА КОСТИТЕ?

Съвременни проучвания показват, че дълбоките бръчки могат да бъдат показател за наличието на ниска костна плътност. Изследователите припомнят, че в състава на кожата и костите участват сходни градивни елементи, включително колаген, който допринася за опънатата, гладка и здрава кожа.

Съвет: ежедневният прием на 2000 мг колаген (тип I и тип III), както и редовната консумация на храни, съдържащи лизин – аминокиселината, която помага на тялото да синтезира колаген и да абсорбира по-добре калция, ще подобри както състоянието на кожата ви, така и здравето на костите и ставите. Богатите на лизин храни, са например риба, бобови растения и яйчен белтък.



Хидрапленш

Най-високото постижение на науката в борбата срещу бръчките и нарушената функция на опорно-двигателния апарат

Всеки иска да запази максимално дълго във времето младостта и добрия външен вид. В тази връзка, съвременни мащабни проучвания ни запознават с един доста интересен факт – че хората, които обичат да прекарват извънредно много време на плажа, са склонни да се откажат от тази своя страст предимно поради заплахата от бръчки, отколкото заради рисковете от рак на кожата. Всички ние правим какво ли не, за да изглеждаме добре, но често забравяме, че красотата всъщност започва от здравето.

Напоследък, тенденция в стремежа за поддържане на младостта и красотата, е отказът от каквато и да било хирургична намеса в тази посока. Хирургичните интервенции са недостъпни за повечето хора и крият някои рискове, следователно – решението да пристъпим или не към подобна промяна, често е свързано с огромни колебания, които продължават с години. Тук на помощ идват Хидрапленш продуктите, чиито създатели знаят че красотата се нуждае не само от добра поддръжка, но и от добро здраве.

ЗНАЕМ ЛИ ДОСТАТЪЧНО ЗА КОЛАГЕНА?

Колагенът е един от най-ценните белтъци в човешкия организъм и структуроопределящ протеин. Той представлява 30% от общото тегло на човешкия протеин и се намира в съединителната тъкан на кожата и ставите. В различни концентрации, колагенът се съдържа в роговицата на окото, в черепните кости, в хрущялите и в кожата. Когато сме млади, тялото синтезира колаген в изобилни количества и благодарение на това, ние се движим с лекота, а кожата ни изглежда перфектно без дори да ползваме каквито и да било козметични продукти. С напредване на възрастта обаче, производството на колаген започва все повече да намалява, следствие от което са бръчките и сковаността в ставите.

ВИДОВЕ КОЛАГЕН

Съществуват над 20 вида колаген, но не всички притежават висока ефикасност. Хрущялът например, съдържа колаген тип II, както и минимални количества други типове колаген, а останалите съединителни тъкани са съставени преди всичко от колаген тип I и тип III.

Колагенът може да бъде хидролизиран или нехидролизиран. Естественият и нехидролизиран колаген обаче, не се усвоява нормално поради голямата си молекулна маса.

Хидролизираният колаген съдържа специфични компоненти, които успешно унищожават дегенеративните ензими, благодарение на което той е перфектно средство за защита срещу увреждането на кожата и ставите.

Хидрапленш е преминал през всевъзможни клинични тестове и изследвания, преди да стигне до потребителите. Той е супер ефективен както в поддържането на хрущялите и ставите, така и в подмладяващото си кожата действие.

Патентованият състав на Хидрапленш доставя хондроитин сулфат, който подсилва ставния хрущял, както и много хиалуронова киселина, която е абсолютно необходима за смазването на ставите и постигането на гладка и хидратирана кожа. Предимствата на Хидрапленш, както в облекчаването на болки в ставите при остеоартрит, така и в поддържането на здрава и млада кожа, от медицинска гледна точка са категорично доказани.

Хидрапленш е сочен като изключително ефикасно средство в подкрепа на нормалното функциониране на ставите. Той спомага смазването на ставите, увеличавайки синовиалната течност, увеличава тяхната подвижност и участва във възстановяването на хрущяла. Рандомизирано, двойно-сляпо, плацебо контролирано проучване върху състоянието на 80 пациенти с хронични болки в ставите, показва, че Хидрапленш значително намалява дискомфорта и сковаността.

Установено е също, че приемът на Хидрапленш потиска действието на хиалуронидаза – ензимът, който разрушава хиалуронова киселина в организма. Това означава, че Хидрапленш се справя отлично срещу процесите на стареене и кожната дехидратация, попълвайки основните структурни компоненти на кожата.

Хидрапленш стимулира естествения регенеративен потенциал на организма, допринасяйки за млада кожа и активни стави, без да се налага да се подлагате на хирургични интервенции!



Вяра, 35 г., София
Дълго търсих продукт,
който да поддържа кожата
ми млада и блестяща.
И го намерих.
Хидраплиниш е по-добър
от всеки крем или серум.



Катерина, 75 г., Варна
Въпреки че Хидраплиниш
има много приложения,
аз го използвам против болката
в ставите. Само едно ще ви кажа:
Вече съм много
по-мобилна и активна!



Велислава, 45 г., София
Кожата ми е беше суха
и изглеждаше стара.
С Хидраплиниш бързо
промених това!
Той е наистина чудотворен!



Григор, 32 г., София
Тренирам редовно и имам
проблеми със ставите. Започнах
да пия Хидраплиниш и бързо
почувствах облекчение. Ставите
ми са по-подвижни и мога да
права упражнения с голямо
натоварване без проблем.



**Нина, 50 г.,
от Пловдив**
Кожата ми отново е
еластична, здрава и
сияеща! Чувствам се
страхотно!



Зоя, 57 г., Варна
Започнах да го пия за болката
в ставите, но много скоро след
това забелязах удивителна
промяна в кожата ми – стана
много по-нежна, гладка и
хидратирана. Направи чудеса и
за ставите, и за кожата ми!



Hydraplenish

Доказано ефективен. С бързо действие.

Хиалуронова киселина

Колаген

Хондроитин сулфат

Уникална натурална матрица

Патент на 

**Над 20 клинични проучвания доказват,
че Хидраплиниш:**

- Увеличава хидратацията на кожата с над 76%
- Намалва фините линии и бръчките с 13%
- Естествен източник на колаген тип II
- Повишава комфорта и мобилността на ставите

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA

